

# L'anima

## L'élément féminin en chaque homme

« Au Moyen Age, bien avant que les physiologistes aient démontré que notre structure glandulaire confère à chacun de nous des éléments à la fois mâle et femelle, un dicton voulait que "chaque homme porte en lui une femme". Et c'est cet élément féminin dans chaque homme que j'ai appelé l'anima.

Cet aspect féminin est essentiellement une certaine façon, inférieure, qu'a l'homme de se rapporter à son entourage, qu'il cache aux autres tout autant qu'à lui-même. Même lorsque la personnalité visible d'un individu paraît normale, il se peut qu'il dissimule aux autres et à lui-même cette "femme qu'il porte en lui" et dont l'état est quelquefois déplorable. »

C.G. Jung " L'homme et ses symboles ", Robert Laffont, 1964 p 31.

## Comment s'exprime l'anima ?

« De quelle façon l'anima s'exprime-t-elle dans la vie spirituelle intime de l'homme ? C'est ce qui reste incompréhensible aux femmes. L'anima exprime en quelque sorte le désir. Elle représente certains désirs, certaines attentes. C'est pourquoi on la projette sur la personne d'une femme, à laquelle se voient attribuées certaines attentes, des attentes unilatérales, tout un système d'attentes. C'est une forme de l'anima.

L'anima, chez l'homme, ressortit toujours à un système de relation. On peut même parler d'un système de relation érotique, alors que l'animus chez la femme ne représente absolument pas cela : il apparaît comme un problème intellectuel, un système de compréhension. L'anima représente un désir, une attente ou une certaine forme de l'attente. »

C.G. Jung " Sur l'Interprétation des rêves ", Albin Michel, 1998 p 149.

## Présence de l'anima dans les rêves

« La présence d'une figure de l'anima dans le rêve fait en effet toujours supposer l'existence d'une fonction de relation. L'anima représente toujours chez l'homme la fonction de relation. »

C.G. Jung

Sur l'Interprétation des rêves

Albin Michel, 1998 p 224.

## Tendance séparatrice de l'anima

« ... il semble nécessaire et tout indiqué de rechercher les motifs cachés qui peuvent être à l'origine de la tendance séparatrice de l'anima.

Le premier pas de cette recherche consiste en ce que je désire appeler l'objectivation de l'anima, à savoir l'interdiction catégorique de voir dans la tendance à la séparation l'expression d'une faiblesse personnelle du Moi.

Ce n'est que lorsque cela est établi que l'on peut en quelque sorte adresser à l'anima la question : "Pourquoi recherches-tu cette séparation ?" Poser la question sur ce mode personnel a un gros avantage : ainsi, en effet, la personnalité de l'anima se trouve reconnue et acceptée et une relation entre le Moi et l'anima devient possible. Plus cette relation se fait intime et personnelle, mieux cela vaut.»

C.G. Jung " Dialectique du moi et de l'inconscient ", Idées / Gallimard, 1973 p 170.

### *Confrontation avec l'anima*

« Les éléments du monde intérieur nous influencent subjectivement de façon d'autant plus puissante qu'ils sont inconscients ; aussi, pour quiconque est désireux d'accomplir un progrès dans sa propre culture (et n'est-ce pas chez l'individu isolé que la culture commence ?), est-il indispensable d'objectiver en lui les efficacités de l'anima, afin de tenter de découvrir quels sont les contenus psychiques à l'origine des efficacités mystérieuses de l'âme. De la sorte, le sujet acquerra adaptation et protection contre les puissances invisibles qui vivent en lui. »

C.G. Jung " Dialectique du moi et de l'inconscient ", Idées / Gallimard, 1973 p 178.

### *Dialogue avec l'anima*

« Il faut élever ce dialogue avec l'anima à la hauteur d'une technique. Chacun, on le sait, a la particularité et aussi l'aptitude de pouvoir converser avec lui-même. Chaque fois qu'un être se trouve plongé dans un dilemme angoissant, il s'adresse, tout haut ou tout bas, à lui-même la question (qui d'autre pourrait-il donc interroger ?) : "Que dois je faire ?" ; et il se donne même (ou qui donc la lui donne en dehors de lui ?) la réponse. »

« Tout l'art de ce dialogue intime consiste à laisser parler, à laisser accéder à la "verbalisation" le partenaire invisible, à mettre en quelque sorte à sa disposition momentanément les mécanismes de l'expression, sans nous laisser accabler par le dégoût que l'on ressent naturellement vis-à-vis de soi-même au cours de cette procédure qui semble un jeu d'une absurdité sans limite, et sans non plus succomber aux doutes qui nous assaillent à propos de l'"authenticité" des paroles de l'interlocuteur intérieur. »

C.G. Jung " Dialectique du moi et de l'inconscient ", Idées / Gallimard, 1973 p 171/172.

### *L'art de se parler à soi-même*

« ... il faut se cultiver dans l'art de se parler à soi-même, au sein de l'affect, et d'utiliser celui-ci, en tant que cadre de dialogue, comme si l'affect était précisément un interlocuteur qu'il faut laisser se manifester, en faisant abstraction de tout esprit critique.

Mais, ceci une fois accompli, l'émotion ayant en quelque sorte jeté son venin, il faut alors consciencieusement soupeser ses dires comme s'il s'agissait d'affirmations énoncées par un être qui nous est proche et cher. Il ne faut d'ailleurs pas s'arrêter en cours de route, les thèses et antithèses devant être confrontées les unes avec les autres jusqu'à ce que la discussion ait engendré la lumière et acheminé le sujet vers une solution satisfaisante. Pour ce qui est de cette dernière, seul le sentiment subjectif pourra en décider.

Naturellement, en pareil débat, biaiser avec soi-même et chercher des faux-fuyants ne nous serviraient de rien. Cette technique de l'éducation de l'anima présuppose une honnêteté et une loyauté pointilleuses à l'adresse de soi-même, et un refus de s'abandonner de façon prématurée à des hypothèses concernant les desiderata ou les expressions à attendre de "l'autre côté". »

C.G. Jung " Dialectique du moi et de l'inconscient ", Idées / Gallimard, 1973 p 174.